

योग

हजारों वर्ष पहले भारत में योग की अवधारणा और अभ्यास अस्तित्व में आया था । महान संत और ऋषि इसके संस्थापक थे । महान योगियों ने योग के माध्यम से अपने अनुभवों का तर्कपूर्ण आधार प्रस्तुत किया । वे व्यावहारिक और वैज्ञानिक रूप से योग के रूप में एक ऐसी मजबूत चिकित्सा पद्धति को सामने लाए, जिससे प्रत्येक व्यक्ति लाभान्वित हो सकता है । आज योग केवल ऋषियों, संतों और मुनियों तक ही सीमित नहीं है, अपितु यह हमारे रोजमर्रा के जीवन में शामिल हो गया है । योग पिछले दशकों से विश्वव्यापी जागरूकता उत्पन्न करने के साथ-साथ अपनी स्वीकार्यता और लोकप्रियता को भी बढ़ा रहा है । योग विज्ञान और इससे संबंधित तकनीकों को अब आधुनिक सामाजिक आवश्यकताओं और जीवन शैलियों के अनुकूल विकसित किया गया है । आधुनिक चिकित्सा विज्ञान सहित विभिन्न चिकित्सा शाखाओं के विशेषज्ञ रोगों के निवारण एवं शमन और स्वास्थ्य के संवर्धन में इन तकनीकों के महत्व को महसूस कर रहे हैं ।

योग वैदिक दर्शन शास्त्र की 6 चिकित्सा पद्धतियों में से एक है । योग के **जनक** महर्षि पतंजलि ने अपनी पुस्तक **योग सूत्र** में योग के विभिन्न पहलुओं को व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत किया है । उन्होंने मानव जाति के सर्वांगीण विकास के लिए योग करने के आठ रास्ते बताए हैं, जिन्हें **अष्टांग योग** के रूप में जाना जाता है । इन्हें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि कहते हैं । इन घटकों में संयम और अनुपालन, शारीरिक व्यायाम, श्वास नियंत्रण, इंद्रियों पर नियंत्रण, ध्यान संकेद्रण, एकाग्रता और समाधि के बारे में बताया गया है । विश्वास किया जाता है कि इन क्रियाओं पर अमल करने से शरीर में आक्सीजन से परिपूर्ण रक्त संचालन में वृद्धि होने से स्वास्थ्य में सुधार आता है । इससे चेतन अंगों पर नियंत्रण करने की क्षमता उत्पन्न होती है, जिससे मन को शांति और मस्तिष्क को शीतलता प्राप्त होती है । योग का अभ्यास करने से मानसिक विकार दूर होते हैं और व्यक्ति के भीतर तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता उत्पन्न होती है ।

- योग की परिभाषा
- योग की मुख्य विशेषताएं
- योग की किस्में
- मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली
- बारंबार पूछे जाने वाले प्रश्न